

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

令和3年度

8月

中学校
(Bコース)

【 8月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	652kcal	24.0g	19.2g	2.7g
中学校	764kcal	27.3g	21.3g	3.2g

こんだてひょう

8月31日は
やさいの日です
やさいのパワーを知って
野菜をたくさん食べましょう

岩見沢産

ほくは、長ねぎ！
香味野菜といって
料理の味を引き立て、
肉や魚などの臭みを
とる効果がありすよ！

岩見沢産

わたしは、玉ねぎ！
岩見沢の代表野菜！
みなさんの心とからだ
の健康をがっちり守って
くれます。

岩見沢産

ほくは、ピーマン！
ビタミンCが多く
含まれているよ！
からだの免疫力をあ
げて、かぜ予防効果
も

16月	中華蒸し麺	中華蒸し麺(岩見沢産キタノカオリ) ごま油、塩、こしょう	17火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	18水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	20金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	ジャージャー麺(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、セロリ、長ねぎ、ごま油、まめブラス、にんにく、しょうが、でん粉、ミートソップ、三温糖、赤みそ、しょうゆ、テンメンジャン、酒、オイスターソース		みそけんちん汁	鶏もも肉、豆腐、ごぼう、人参、突きこんにやく、長ねぎ、みそ、赤みそ、みりん、酒、だし昆布、かつおだし		チンゲンサイのスープ	ベーコン、玉ねぎ、チンゲンサイ、長ねぎ、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ		わかめスープ	わかめ、春雨、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ、タイム、玉ねぎ、人参、オースパイイス、こしょう、にんにく、しょうが、しょうゆ、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、ハヤシルウ、米油、トマトピューレ、ブルンピューレ、デミグラスソース
エネルギー 1006 kcal	中華サラダ	ポークハム、きゅうり、キャベツ、香味塩ドレッシング	エネルギー 715 kcal	しめじのこましょうゆ炒め	もやし、しめじ、小松菜、しょうが、しょうゆ、酒、米油、ごま油、三温糖、みりん、白炒りごま、塩	エネルギー 722 kcal	ハンバーグ	ハンバーグ、トマトケチャップ、三温糖、バインジュース、ウスターソース、デミグラスソース、赤ワイン	エネルギー 765 kcal	キャベツの中華炒め	キャベツ、青ピーマン、人参、きくらげ、ごま油、オイスターソース、酒、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、テンメンジャン	エネルギー 823 kcal	つぼ漬け	つぼ漬け
	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		イタリアンサラダ	大根、ホールコーン、人参、塩、イタリアンドレッシング		ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、白菜、豚もも肉、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、しょうゆラーメンスープ、中華だしの素、塩、こしょう、ごま油		フルーツあえ	パインシラップ漬け、洋なしシラップ漬け、シャインマスカットゼリー
23月	エビボールスープ	エビボール、玉ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ、長ねぎ、塩、塩ラーメンスープ、こしょう	24火	パンブキンポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ、パンブキンペースト、有塩バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう	25水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	26木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	27金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	チキンロイヤル	チキンロイヤル		野菜コロッケ	野菜コロッケ、キャノーラ油		どさんこ汁	豚もも肉、人参、わかめ、玉ねぎ、ホールコーン、豆腐、長ねぎ、しょうが、みそ、にんにく、酒、だし昆布、かつおだし		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩だれ、塩、こしょう		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、たまごだけ、手造りみそ、だし昆布、かつおだし
エネルギー 693 kcal	野菜炒め	ベーコン、もやし、人参、にら、三温糖、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、米油	エネルギー 817 kcal	ほうれん草のソテー	ほうれん草、鶏もも肉、人参、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、米油	エネルギー 722 kcal	鮭の照り焼き	鮭切り身、酒、三温糖、しょうゆ、みりん、しょうが、でん粉	エネルギー 730 kcal	カラフルポテト	じゃがいも、人参、枝豆、塩、こしょう、コンソメ、米油	エネルギー 707 kcal	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油
	いちごジャム	パックいちごジャム		メンチカツ	メンチカツ、キャノーラ油		和風サラダ	キャベツ、ポークハム、きゅうり、香味和風ドレッシング		もやしの煮びたし	もやし、人参、三温糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお削り節			
30月	夏野菜カレー	玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、鶏もも肉、じゃがいも、ローリエ、タイム、オースパイイス、ブルンピューレ、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、カレーウ、ウスターソース、米油	31火	ふのりのみそ汁	ふのり、玉ねぎ、長ねぎ、えのきだけ、手造りみそ、酒、だし昆布、かつおだし		ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)						
エネルギー 770 kcal	きゅうりの浅漬け	きゅうり、塩	エネルギー 707 kcal	キャベツのソテー	キャベツ、人参、ピーマン、にんにく、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、酒、米油									
	ヨーグルト	元気ヨーグルト												

野菜のひんがたんの日

今月の地場産物

白菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり 手造りみそ 米粉

今月のもくひょう

野菜を
食べよう！

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。

♪はしは、毎日持参しましょう。

♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。

♪マークの日はスプーンがつきます。

♪ごはんにおこげが入っている場合があります。

※アレルギーに関しては必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。